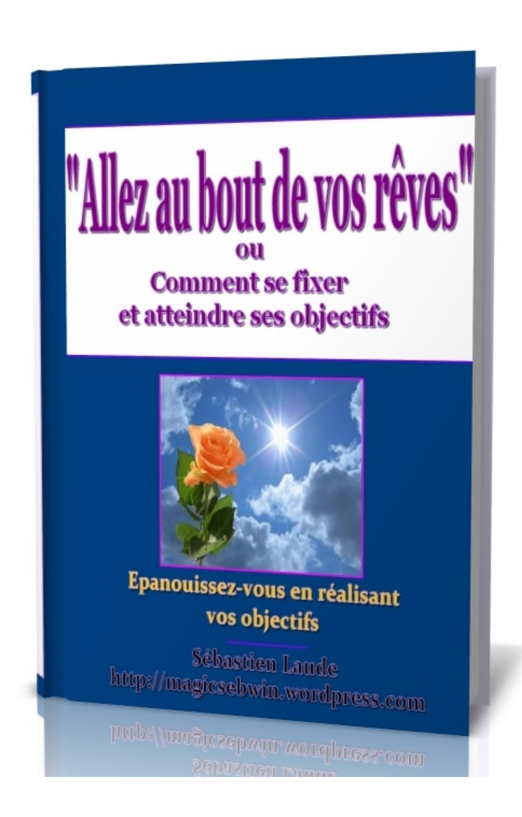
Allez au bout de vos rêves
ou
Comment se fixer et atteindre ses objectifs



Cet ebook vous est offert par :

Sébastien Laude

Webaster du blog “Réussir sa vie”

(Pour en savoir sur l'auteur cliquez ici : A propos de l'auteur)

Avertissement légal

Le simple fait d'être en possession de ce livre numérique vous donne le droit de l'offrir à vos ami(es), vos contacts, les visiteurs de votre site, les membres de votre liste, ou toutes personnes qui pourront être intéressées par le contenu de cet ebook.

Cependant cet ebook et gratuit et doit le rester.

Ensuite les seules conditions à respecter sont les suivantes :

- Il est interdit de modifier le contenu (image, texte, copyright, etc…)
- Ne pas faire de spam pour diffuser cet ebook.

Sommaire

Introduction

C'est une nouvelle année qui commence et nous sommes nombreux à prendre de nouvelles résolutions pour que cette année soit meilleure que la précédente.

Pourtant, il est très facile de se laisser absorber par le quotidien et d'oublier toutes ces bonnes résolutions ainsi que les rêves qui nous animent.

En effet, il ne suffit pas de souhaiter que cette année soit meilleure pour qu'elle le soit, il faut que vous le décidiez.

« Pour que vos rêves se réalisent, il faut avant tout le décider. »

Oui, mais comment faire dans la vie quotidienne pour mettre en place une telle idée ?

Fixez-vous un ou des objectifs pour réussir



La première étape consiste à définir clairement ce que vous aimeriez obtenir de cette nouvelle année ou tous simplement dans la vie.

- Est-ce que vous aimeriez trouver un nouvel emploi ?
- Est-ce que vous désirez améliorer vos relations personnelles ?
- Est-ce que vous voulez vous consacrer plus de temps pour vous ?
- Etc…

Beaucoup d'hommes et de femmes qui réussissent dans la vie affirment que :

« Pour réussir sa vie il faut d'abord savoir ce que l'on veut. »

Autrement dit :

« Une des clés de la réussite réside dans le fait de savoir se définir un objectif précis. »

Pourtant, bien que cette étape soit essentielle, elle ne suffit pas à elle seule à garantir **votre réussite**.

En effet, pour que vos chances de **réaliser votre objectif** soit maximum, il faut prendre en compte certains points importants.

Quels sont ces éléments essentiels ?

Choisissez un objectif en lequel vous croyez



Beaucoup de personnes, lorsqu'elles se définissent un objectif, se contentent de rêver, c'est-à-dire d'imaginer des choses auxquelles elles pensent ne pas avoir droit.

Lorsque vous devez choisir votre objectif, assurez-vous que, au fond de vous, vous croyez que vous pourrez bientôt le réaliser concrètement dans votre vie.

Peut importe si cela demande des efforts, ou des changements, il faut que vous ayez la certitude qu'en vous résident toutes les qualités nécessaires qui vous permettront d'obtenir ce que vous désirez.

« Croyez en vous et en vos capacités »

Si d'autres personnes sont parvenues à réaliser ce à quoi vous aspirez, pourquoi pas

vous ?

En effet, tout s’apprend dans la vie, et contrairement à certaines idées reçues :

« Il n’y a pas d’âge pour apprendre et s’épanouir »

Donc :

« Ne limitez pas votre objectif à ce que vous savez faire, tenez compte de votre capacité à apprendre de nouvelles choses. »

Lorsque vous aurez déterminé votre objectif et que celui-ci sera en accord avec vos croyances, **donnez-vous les moyens de réussir**.

Gardez vos objectifs « présents en vous ».



Une fois que vous avez pris la décision de transformer un aspect de votre vie, il est important que ce choix reste présent à votre esprit.

En effet, beaucoup de personnes se contentent de laisser leurs résolutions dans un coin de leur esprit à prendre la poussière pour un jour se réveiller avec comme seul sentiment des regrets.

Alors, prenez conscience que c'est en conservant une vision claire de vos objectifs et de tout ce qu'ils vont vous apporter de réjouissant dans votre vie que vous serez en mesure de les faire vivre en vous et ainsi de réaliser les actions qui permettront de leur donner vie.

« Pour réaliser vos objectifs, il faut qu'ils restent présents dans votre conscience. »

Une solution pour garder en conscience ce que vous avez décidé de changer dans votre vie est d'écrire vos objectifs.

En effet, comme le dit le proverbe :

« Les paroles s'envolent mais les écrits restent »

Aussi, **écrire votre objectif c'est un peu comme passer un contrat avec vous-même**.

Les mots que vous aurez écrits seront là pour vous rappeler la décision que vous avez prise de **réussir ce que vous entreprenez**.

Mettez vos objectifs dans un endroit qui vous permettra de les visualiser régulièrement.

Ensuite, apprenez à faire vivre ces objectifs positivement en vous.

Comment faire vivre vos objectifs positivement en vous ?

Développez votre enthousiasme et votre motivation pour réaliser vos objectifs



Plus votre intention et votre motivation seront fortes plus vous aurez de chances de parvenir à réaliser ce qui vous tient à cœur.

Cependant, savez-vous comment entretenir le moteur de vos actions ? Oui, savez-vous développez votre motivation ?

Beaucoup de personnes sous-estiment cette question et après avoir démarré un projet, elles finissent par se lasser et abandonner ce qu'elles avaient commencé, alors qu'elles étaient parfois à deux doigts de réussir à réaliser ce à quoi elles aspiraient.

En effet, **l'enthousiasme et la motivation se cultivent** et sont des éléments essentiels

pour parvenir à **réaliser vos projets dans un état d'esprit positif**.

Pour entretenir votre motivation, je vous propose un petit exercice à faire chaque jour.

Cette exercice, si vous le faites régulièrement et correctement, sera pour vous comme une bouffée d'énergie positive qui ressourcera votre esprit et votre corps.

Exercice pour entretenir votre motivation,

vous ressourcer et donner une dynamique positive à votre projet.

Prenez quelques minutes dans un lieu où vous serez au calme et installez-vous confortablement.

Fermer les yeux et prenez quelques respirations profondes.

Donnez un rythme agréable à votre respiration qui soit pour vous comme un massage qui vous détend et vous relaxe de l'intérieur.

Lorsque vous vous sentez détendus, imaginez-vous en train de profiter des avantages que vous procure la réalisation de votre objectif.

Laissez votre imagination vivre cette expérience comme si vous y étiez déjà.

Laissez votre rêve prendre forme dans votre esprit et ressentez-le.

Sentez ce sentiment agréable de satisfaction et de récompense pour les efforts que vous avez accomplis s'installer et s'amplifier en vous.

Ressentez la joie et le plaisir d'être arrivés à manifester votre souhait et sentez monter en vous la gratitude, la reconnaissance, et tous les sentiments positifs qui accompagnent la matérialisation de votre rêve.

Nourrissez ainsi votre rêve avec vos émotions les plus belles.

Lorsque vous sentez que vous êtes rechargés, enthousiastes et motivés, reprenez conscience de votre corps en dirigeant votre attention sur chacune de ses parties en commençant par votre tête et en descendant vers vos pieds.

Vous êtes maintenant prêts à travailler dans une dynamique positive.

Pour certains, cet exercice peut sembler inutile, mais ne sous-estimez pas la force du rêve, de l'imagination et de vos émotions positives car se sont là des outils très puissants.

« Ne sous-estimez pas la force du rêve, de l'imagination et de vos émotions positives car se sont là des outils très puissants. »

Les projets de beaucoup de grands hommes ont commencé par un rêve.

Par exemple, vous avez certainement entendu le discours prononcés le 28 août 1963 par Martin Luther King sur les marches du *Lincoln Memorial* nommé :

I have a dream « J'ai fait un rêve» (Pour en savoir plus sur ce discours, suivre ce lien)

Ce n'est pas pour rien que ces mots ont été choisis, ils sont à la fois la force et l'espoir qui peut être soulevé par la puissance du rêve.

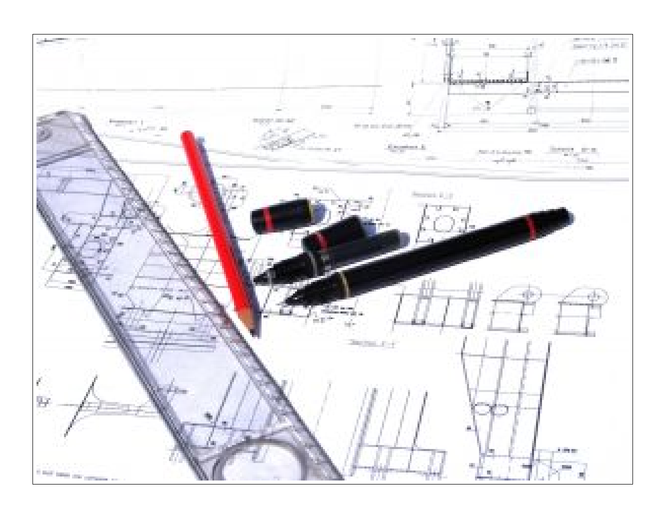
C'est la source de beaucoup de réalisations, le siège de votre créativité.

Alors prenez conscience de cette force qui sommeille en vous.

La force qui naîtra de vos rêves les plus chers et qui peut dépasser les limites qui se dresseront sur votre route.

Après avoir développé votre énergie intérieure à l'aide de vos émotions positives, il faut passer à l'action, mais avant de foncer tête baissée dans l'action, pensez à adopter un plan.

Elaborez un plan pour réaliser vos objectifs





Avant de construire une maison, on fait appel à un architecte pour qu'il dessine un plan du projet à réaliser.

Il ne s'agit pas là d'une étape superflue, mais bien d'un point très important qui permet de gagner du temps et d'éviter pas mal de soucis.

En effet, en projetant vos désirs et en anticipant les éventuels problèmes que vous pourriez rencontrer vous allez mettre en place des actions qui seront plus efficaces et adaptés pour vous mener à destination plus rapidement.

Vous serez en mesure de discerner les pièges à éviter et vous pourrez prendre les raccourcis vers la réussite de vos projets.

« Faites l'économie de votre temps et épargnez-vous des soucis en prenant le temps de planifier votre projet. »

Votre projet, qu'il soit petit ou grand, nécessite donc que vous prépariez votre plan d'action.

Il s'agit ici de marquer toutes les étapes qui vous permettront, une fois réalisées, d'atteindre votre objectif.

Pour cela, prenez un papier et un stylo et notez chacune des actions nécessaires pour rendre votre projet vivant.

Ensuite, organisez toutes ces idées de façons logiques et planifiez-les dans le temps.

Donnez-vous des dates butoirs pour évaluer si vous avez atteint vos objectifs et les réévaluer si nécessaire.

Si vous pensez avoir oublié quelque chose, vérifiez votre liste et ajoutez les éléments qui vous viennent au fur et à mesure que vous en prenez conscience.

Fixez-vous des objectifs mesurables afin d'apprécier les changements qui s'opèrent dans votre vie et de savoir où vous en êtes par rapport à la réalisation de vos souhaits.

Lorsque votre plan est en place, c'est le moment de s'activer !

Passez à l'action



Maintenant que :

- Vous avez déterminé ce que vous voulez.
- Vous croyez en vous.
- Vous savez comment garder votre objectif en conscience.
- Vous avez conscience de la force de votre imagination et de vos émotions positives.
- Vous savez vous motiver grâce à celles-ci.
- Vous avez planifié votre travail avec des objectifs mesurables.

Il ne vous reste plus qu'à passer à l'action et à évaluer les résultats que vous obtenez en cour de route.

En effet, même s'il est important de préparer votre projet et de le penser, il faut

comprendre que, toutes les connaissances du monde ne remplaceront jamais la mise en pratique et le passage à l'action.

« Toutes les connaissances du monde ne remplaceront jamais la mise en pratique et le passage à l'action. »

Si vous pensez qu'il y a des failles dans votre plan, réajustez-le.

N'ayez pas peur de vous tromper, l'erreur est humaine et je ne connais personne qui soit parvenu à réaliser ses rêves sans avoir commis une seule erreur.

Maintenant il ne vous reste plus qu'à persévérer jusqu'à réussir.

Si en réévaluant vos objectifs vous vous apercevez qu'il y a un point sur lequel vous butez et que vous stagnez, pensez à demander des conseils à un expert.

Contrairement à ce que certains pourraient croire, demander de l'aide n'est pas faire preuve de faiblesse mais bien un signe d'humilité.

On ne peut pas tout savoir et demander conseil peut vous épargner bien des déboires alors sachez demandez de l'aide.

Je vous souhaite une très bonne année 2009.

Que vos souhaits les plus chers se réalisent.

Sébastien Laude

Webmaster du blog « réussir sa vie »

« Le blog partenaire de votre réussite et de votre succès »

http://magicsebwin.wordpress.com

A propos de l'auteur



Je m'appelle Sébastien Laude et je suis passionné par le développement personnel depuis déjà plusieurs années, je pense environ 11 ans maintenant (en 2009).

Mon parcours m'a amené à développer différentes compétences.

En effet, j'ai exercé 7 ans et demi dans le champ du social auprès de différents publics en difficultés. J'ai passé et obtenu mon diplôme d'éducateur en cours d'emploie.

Avant cela, j'ai fait une année en STAPS (fac de sport) juste après avoir obtenu un Bac commerciale.

Récemment j'ai remis mes compétences lié à mon cursus commerciale en activité.
En effet, j'aimerais pouvoir vivre de ma passion “l'écriture”.

Après avoir passé mon diplôme de moniteur éducateur j'ai donc décidé de me réorienter.

Je me suis formé d'abord de manière autodidact dans la vente sur Internet de manière à pouvoir apprendre comment vendre mes livres sur Internet.

Après avoir lu de nombreux ouvrages concernant les différents domaines de la vente sur Internet, j'ai décidé de me former auprès de personnes reconnues dans ce domaine avant de me lancer en tant qu'infopreneur et “éditeur Internet”.

Un infopreneur est une personne qui vend de l'information sur Internet.

Voici donc un de mon premier livre numérique qui touche au développement personnel.

J'ai décidé de vous l'offrir car c'est important pour moi de partager cette passion qui m'a tant apporté.

Et bien que j'entreprenne de faire de cette passion mon travail, je pense qu'il est important dans la vie de savoir donner.

C'est donc un grand plaisir pour moi de vous offrir ce livre qui j'espère vous apportera l'impulsion pour aller au bout de vos rêves.

Aujourd'hui, j'anime deux blogs :

- "Réussir sa vie" : http://magicsebwin.wordpress.com

Un blog conscré au développement personnel, ou il propose des réflexions sur des proverbes positifs ou tous simplement des articles inspirant pour prendre la vie du bon côté.

- "Vendre par Internet" : http://vendre.wordpress.com

Sur lequel il donne des conseils aux personnes ayant le désir d'apprendre la vente sur Internet.

J'ai également écris d'autres livres numériques qui traitent de la vente par internet. Si cela vous intéresse je vous conseille de vous abonner à la newsletter de mon blog « Vendre par Internet ».